

PRAXIS *Rundschau*



Ausgabe 2 - 2014



Schwindel im Alter

Mit zunehmendem Alter steigt die Häufigkeit von Schwindel und Gleichgewichtsstörungen rapide an. Damit einhergehend häufen sich Sturzereignisse mit häufig langwierigen Folgeschäden. Schuld am Schwindelgefühl sind sich widersprechende Informationen von den an der Gleichgewichtsregulierung beteiligten Organen Auge und Ohr oder eine fehlerhafte Verarbeitung im Gehirn. Im Alter kommen häufig weitere Störfaktoren wie ein reduzierter Allgemeinzustand, Probleme im Bereich des Bewegungsapparates, des Herz-Kreislauf-Systems oder der Psyche sowie die Auswirkungen verschiedener Medikamente hinzu. Deshalb müssen häufig eine ganze Anzahl von Untersuchungen vorgenommen werden.

Therapeutisch kommt es darauf an, einerseits den Schwindel zu unterdrücken und andererseits eine bessere Stabilität zu erreichen. Gerade zu Beginn von Schwindelbeschwerden ist daher eine symptomatische Gabe von nicht müde machenden Medikamenten sinnvoll. Im weiteren Verlauf ist es dann vor allem ein systematisches Schwindeltraining, das zur Stabilisierung und damit auch zur Sturzprophylaxe beiträgt. Dies ist mithilfe von Anleitungen zu Hause oder als Biofeedbacktraining in spezialisierten Praxen und Kliniken möglich. Bei einer starken Fallneigung sollte unbedingt eine Gehhilfe oder ein Rollator genutzt werden.

Gesund schlafen

Schlafen ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Umso beeinträchtigender können Schlafstörungen sein, die unter anderem durch Stress, Ärger, Reizüberflutung, mangelnde Bewegung und unregelmäßige Tagesabläufe immer häufiger werden. Echte krankhafte Schlafstörungen sind eher selten. Daher lässt sich mit einigen Verhaltensänderungen häufig schnell wieder ein gesundes Schlafverhalten erlernen.

Die wichtigsten Tipps:

1. **Regelmäßige Einschlaf- und Weckzeiten** sind nicht nur für Kinder sondern auch für Erwachsene wichtig.
2. Eine **strikte zeitliche und räumliche Trennung von Arbeits-, Freizeit- und Schlafbereich** erleichtert das Abschalten.
3. **Feste Rituale am Abend** erleichtern das Einschlafen.
4. **Keine Reizüberflutung und keine reichlichen Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen.**
5. **Drogen stören den Schlaf**, vor allem Coffein, Energydrinks, Alkohol und Zigaretten.
6. Der **Schlafbereich sollte frei von Unterhaltungselektronik**, angenehm temperiert und gut belüftet sein.
7. **Wacht man nachts auf, einfach liegen bleiben**, da der Körper sich sonst unterbewusst auch an nächtliche Aktivitäten gewöhnen kann.
8. Bei Schlafstörungen keinen Mittagsschlaf machen und nicht zu früh ins Bett gehen. **Leichter Schlafentzug** verbessert die Schlafqualität und erleichtert die Ausbildung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus'.

Nicht erst seit Ebola weiß man, dass Infekte gefährlich sein können. 1919 kamen bei der letzten weltweiten Grippe-Pandemie mehr Menschen ums Leben als im Ersten Weltkrieg. Zum Glück sind die meisten Infekte jedoch harmlose Erkältungskrankheiten, die durch Viren verursacht werden und mit Wärme, Ruhe und ein paar Hausmitteln schnell auskuriert werden können. Ein Arzt oder Medikamente sind hier meist nicht erforderlich. Doch nicht alle Infekte verlaufen so harmlos.

Vor allem bakterielle Entzündungen der oberen und unteren Atemwege und die echte Grippe bedürfen gegebenenfalls einer gezielten medikamentösen Behandlung. Antibiotika oder Grippemittel kürzen dann den Krankheitsverlauf ab und verhindern Komplikationen. Das kann vor allem bei vorgeschädigten oder älteren Patienten lebensrettend sein.



Vorsicht! Infekte

Wie aber merkt man selber, ob man eine harmlose Erkältung oder einen gefährlichen Infekt hat?

Dafür gibt es keine ganz eindeutige Regel, aber es gibt Symptome, die für einen bakteriellen Infekt sprechen:

- Hohes Fieber
- Lokale Beschwerden (Nebenhöhlen, Hals, Ohren...)
- Eitriger Auswurf
- Starke oder einseitige Beschwerden

Und es gibt auch Hinweise auf eine echte, gefährliche Grippe:

- Heftiger Beginn mit Schüttelfrost und Fieber
- Deutliche Reduktion des Allgemeinbefindens
- Kopf- und Gliederschmerzen
- Augenbrennen und Lichtempfindlichkeit

In diesen Fällen sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Grundsätzlich sollten sich gefährdete oder ältere Patienten gegen die Grippe impfen lassen. Der Impfstoff schützt vor einer Infektion und sollte jährlich im Herbst aktualisiert werden.

Gesundheits-Tipp

Zwiebelwickel helfen bei Ohrenscherzen und Schwellungen der Halslymphknoten. Bei Ohrenscherzen eine Zwiebel häuten und zerhacken. Anschließend in heißem Wasserdampf oder in der Mikrowelle erwärmen. Wickel auf das Ohr legen (nicht in das Ohr einbringen!). Beim Halswickel die Zwiebel häuten und in Ringe schneiden. Ringe direkt auf die Haut legen und mit einem feuchten, heißen Küchentuch abdecken. Durch die natürlichen Antibiotika und die ätherischen Öle in der Zwiebel wirkt sie antientzündlich und schmerzstillend.

Hätten Sie's gewusst?

Akustische Reize sind die ersten Reize, die wir wahrnehmen, weil das Ohr sich bereits sehr früh im Mutterleib entwickelt. Das Gehör lässt aber auch schnell wieder nach. Von Geburt an beginnen die Sinneszellen für die hohen Frequenzen in der Hörschnecke zu degenerieren und da sie nicht nachwachsen, lässt auch das Hören kontinuierlich nach. Während ein Säugling Frequenzen bis 20 kHz wahrnimmt, können junge Erwachsene nur noch bis 12 kHz und alte Menschen häufig nur noch bis 2 kHz richtig hören.

Im Tierreich hören übrigens Motten die höchsten (bis 300 kHz) und Tauben die tiefsten (bis 0,0001 kHz) Töne.



Web-Tipp

Jeder Zehnte leidet unter chronischem Tinnitus und immer noch sind viele Betroffene schlecht oder gar nicht versorgt. Dabei gibt es heute viele Möglichkeiten, auch schon lange bestehende Ohrgeräusche erfolgreich zu behandeln. Die Firma mynoise hat nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine akustische Tinnitustherapie entwickelt, bei der der Tinnitus auf neuronaler Ebene unterdrückt wird. Für 2015 sind auch akustische Dateien zur Entspannung und als Einschlafhilfe sowie ein E-Book zum Thema Tinnitus angekündigt.

<http://www.mynoise.de>



Gesundheit auf Rezept: Zwiebelkuchen

Zubereitung:

Zwiebeln häuten und in dünne Ringe schneiden. Mit dem Speck zusammen in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur in Butter dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Mehl, Butter und Wasser zu einem Teig verarbeiten und auf einem gut gefetteten Blech dünn ausrollen. Die Zwiebeln mit dem Speck auf dem Teig verteilen. Creme fraiche mit den Eiern verquirlen, gut mit Salz und Pfeffer würzen und darüber geben. Herd vorheizen und den Zwiebelkuchen bei 175° C Umluft ca. 30 Minuten backen.

Zutaten (für 1 Blech):

- 2 große Gemüsezwiebeln
- 250 ml Creme fraiche
- 4 Eier
- 125 g fein gewürfelter Speck
- 250 g Mehl
- 150 g Butter
- 100 ml warmes Wasser



HNO-Praxis News

HNO PRAXIS

DR. WALTER
DR. SACHSE

Patientenvorträge Tinnitus

Patientenvorträge Tinnitus

Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Patientenvorträge zum Thema Tinnitus an. Sie finden immer donnerstags um 18:00 Uhr im Malteserkrankenhaus St. Anna statt. Der Kostenbeitrag für den Vortrag beträgt 10,- Euro. Die aktuellen Termine werden auch auf der Web-Seite bekannt gegeben.

Die nächsten Termine:

04. Dezember 2014

05. März 2015

11. Juni 2015

Privadis übernimmt die privaten Abrechnungen

Seit September 2014 rechnen wir unsere Privatleistungen über die Abrechnungsstelle Privadis ab. Damit entlasten wir die Abläufe in der Praxis und können uns noch besser auf Sie konzentrieren. Selbstverständlich werden Ihre Daten dabei bestmöglich und rechtskonform geschützt.

Aktuelles aus Praxis und HNO-Heilkunde

Um immer aktuell über medizinische und gesundheitspolitische Themen sowie über unsere Öffnungs- und Urlaubszeiten informiert zu sein, haben wir seit dem Sommer diesen Jahres unsere Rubrik „Aktuelles“ auf der Homepage:



www.hno-praxis-duisburg.de/ueber-uns/aktuelles.html



Neue medizinische Fachangestellte

Ganz herzlich begrüßen wir unsere neue medizinische Fachangestellte Katharina Tiede, die seit August 2014 bei uns arbeitet.

Kinderecke

Dem Zeichner sind 10 Fehler unterlaufen – finde die Unterschiede.



Was hat sieben Häute und beißt alle Leute?

Lösung: Zwiebel

Was geht übers Wasser und wird nicht nass?

Lösung: Brücke